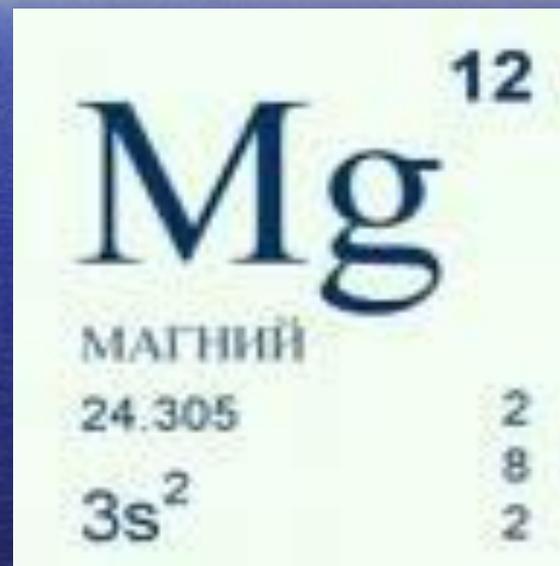




Магний и наше  
здоровье.

# Магний

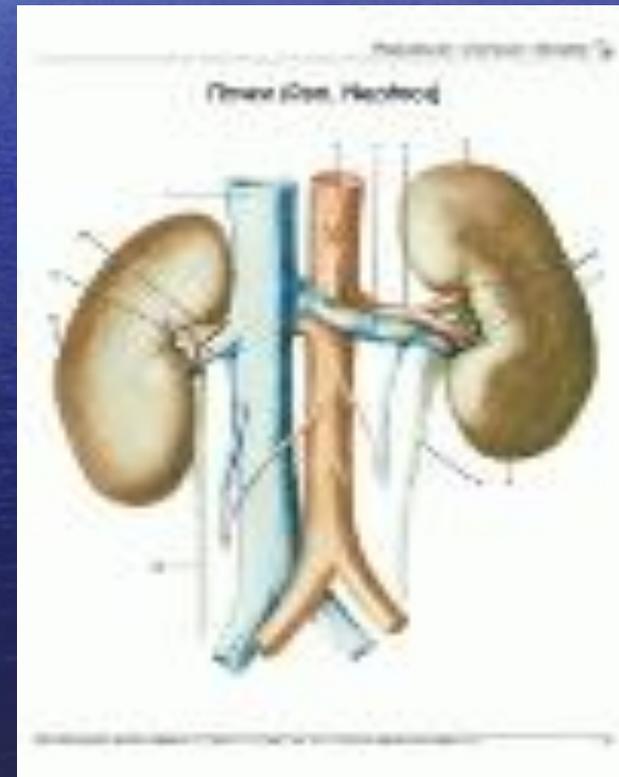
Знаете ли вы, что каждая вещь, каждое существо, все в мире, во Вселенной состоит из атомов химических элементов. Атомы химических элементов изучает наука Химия. Эта наука знает все об их строении, свойствах и превращениях. Один из элементов заинтересовал меня. Это магний.



Ион магния входит в состав особо важных органов. Максимальное его количество в мозге, тимусе, надпочечниках, половых железах, красных кровяных тельцах, мышцах. При участии магния происходит расслабление мышц, он обладает сосудорасширяющими свойствами, стимулирует перистальтику кишечника и повышает отделение желчи.



При недостатке магния в почках развиваются дегенеративные изменения и некротические явления, увеличивается содержание кальция в стенках крупных сосудов, в сердечной и скелетной мышцах — они теряют эластичность и подвержены заболеваниям.



Магний- самый важный элемент для сердца. Зарубежные врачи отметили такой факт, что у людей, умерших от инфаркта миокарда, содержание магния в участке поражения было на 40% ниже, чем в сердцах здоровых людей, ставших жертвами несчастных случаев. Почему организм теряет магний? Причин несколько.



- Исследования показывают, что в крови уставших людей содержится меньше магния, чем у отдохнувших. Не переутомляйтесь! Отдыхайте чаще!
- Когда человек часто и по любому поводу раздражается, кричит и ругается, магний, содержащийся в организме, «сгорает». Вот почему у нервных и легко возбудимых людей нарушение работы сердца встречается намного чаще. Берегите нервы!
- В организме усваивается менее 40% поступившего с продуктами питания магния, так как его соединения плохо всасываются кишечником.
- Алкоголь, попавший в организм, разрушает магний!
- Питайтесь правильно! Суточная потребность магния 400 мг.

Пища богатая магнием: семечки (особенно тыквенные), какао-порошок и горький шоколад, все виды орехов (особенно миндаль и кешью), крупы— овсяная, гречневая, курага, арбуз, зеленые листовые овощи, морская капуста и водопроводная вода. В продуктах животного происхождения магния меньше, но усваивается он лучше. Два раза в неделю ешьте рыбу: палтуса, ставриду, скумбрию, мойву.



Помните! Магний работает вместе с калием, натрием, фосфором и:

- способствует росту костей и их укреплению;
- регулирует сердечный ритм и содержание сахара в крови;
- способствует снижению артериального давления;
- улучшает функцию дыхания при хронических бронхитах, астме, эмфиземе;
- является профилактическим средством против мигрени, мышечных и суставных болей и синдрома хронической усталости;
- улучшает состояние при предменструальном синдроме;
- уменьшает симптомы осложнений лучевой и химиотерапии, так как они истощают запасы магния в организме;
- укрепляет эмаль зубов;
- способствует излечению от мочекаменной болезни, бессонницы и утренней усталости.

Руководитель проекта Кабанова Татьяна Алексеевна,  
учитель химии МБОУ  
«Россошинская СОШ».

Будьте здоровы! Чаще улыбайтесь и  
радуйтесь! Дружите с магнием и с жизнью!

Руководитель проекта Кабанова Татьяна Алексеевна,  
учитель химии МБОУ  
«Россошинская СОШ».